Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение «Адаптированная школа-интернат № 4

Рассмотрено СОГЛАСОВАНО Утверждено

на заседании МО заместитель директора по УР приказом ГОБОУ «АШИ№4»  
 начальных классов протокол №1 Ворожцова И.А. от 20.08.2024г. №262-од

от 19.08.2024г.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №1 от 20.08.2024г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол/Пионербол»**

уровень освоения программы: базовый

возраст обучающихся: 12-17 лет

срок реализации: 68 часов

Разработчик программы:

Учитель адаптивной физической культуры

Красева Любовь Юрьевна

Великий Новгород

2024г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол/Пионербол» на 2024/2025 учебный год для обучающихся ГБОУ « АШИ № 4» с относится к физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025  
"Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"  
(Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370  
"Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 N 442;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки

Российской Федерации;

- Программы воспитания ГОБОУ «АШИ № 4»

- Учебного плана АООП ООО ОВЗ ГОБОУ «АШИ № 4» на 2024-2025 учебный год ;

- Учебного плана АООП ООО ОВЗ 5г (вариант 5.2) класса ГОБОУ «АШИ № 4» на 2024-2025 учебный год.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372  
"Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования"  
(Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)

УМК В.И. Лях. Физическая культура. М.: Просвещение, 2016г.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

• укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

• воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

• развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

• воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

• участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

3. воспитывать моральные и волевые качества, умение взаимодействовать в команде.

**Программа курса «Волейбол/Пионербол» для учащихся 12-17 лет и рассчитана на 1 года - 68 часов, при 2 разовых занятиях в неделю по 45 минут** . Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть.

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

1. Личностные УУД (дети научатся):

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся):-излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

3. Познавательные УУД (дети освоят):

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол ;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол ;

4. Коммуникативные УУД (дети научатся):

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид занятия** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Введение | 2 | 2 | 0 | Опрос, анкетирование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 17 | 0 | 17 | Педагогическое наблюдение |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 16 | 2 | 14 | Педагогическое наблюдение, самоанализ |
| 4. | Техника и тактика игры | 23 | 9 | 14 | Педагогическое наблюдение. самоанализ |
| 5. | Тестирование физической подготовки | 4 | 0 | 4 | Тестирование, открытое занятие |
| 6. | Соревновательная деятельность | 6 | 0 | 6 | Игра, соревнование |
| ВСЕГО | | 68 | 13 | 55 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний : - понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. - основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований .

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси». Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Технико-тактические приемы

1. Подача мяча: - техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи: - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок: - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование: - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения: - подача – прием; - подача – прием – передача; - передача – нападающий бросок; - нападающий бросок – блок. 6. Учебно-тренировочные игры: - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). 7. Подвижные игры - изучение подвижных игр.На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведе-ния | Форма контроля |
| **1** | Теорети-ческое | 1 | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | Спортив-ный зал | Опрос, виктори-на |
| **2** | Теорети-ческое | 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | Спортив-ный зал | Опрос, виктори-на |
| **3** | Практи-ческое | 1 | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **4** | Практи-ческое | 1 | Закрепление способов перемещения. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **5** | Практи-ческое | 1 | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **6** | Практи-ческое | 1 | «Дедушка-рожок» -подводящая игра. | Спортив-ный зал | Игра |
| **7** | Практи-ческое | 1 | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **8** | Практи-ческое | 1 | «Мяч в кругу» - подводящая игра | Спортив-ный зал | Игра |
| **9** | Практи-ческое | 1 | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение, опрос |
| **10** | Практи-ческое | 1 | «Змейка» (проведи мяч)-подводящая игра | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **11** | Практи-ческое | 1 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **12** | Практи-ческое | 1 | Бег с остановками и изменением направления. | Спортив-ный зал | Практи-ческое задание |
| **13** | Теорети-ческое | 1 | Действия игрока после приема мяча. | Спортив-ный зал | Опрос |
| **14** | Практи-ческое | 1 | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **15** | Практи-ческое | 1 | Передача мяча внутри команды. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **16** | Практи-ческое | 1 | Передача мяча через сетку с места. | Спортив-ный зал | Сомо-анализ |
| **17** | Практи-ческое | 1 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **18** | Практи-ческое | 1 | Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **19** | Практи-ческое | 1 | Чередование перемещений. Развитие координации | Спортив-ный зал | Само-анализ |
| **20** | Практи-ческое | 1 | Игра по упрощённым правилам. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **21** | Практи-ческое | 1 | Приём подачи, передача к сетке. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **22** | Практи-ческое | 1 | Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча. | Спортив-ный зал | Тестиро-вание |
| **23** | Практи-ческое | 1 | Учебно-тренировочная игра. | Спортив-ный зал | Соревно-вание |
| **24** | Практи-ческое | 1 | Обучение нападающему броску | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **25** | Практи-ческое | 1 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **26** | Практи-ческое | 1 | Нападающий бросок с первой линии. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **27** | Практи-ческое | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортив-ный зал | Практи-ческое задание |
| **28** | Практи-ческое | 1 | Нападающий бросок со второй линии. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **29** | Практи-ческое | 1 | Нападающий бросок после передачи. | Спортив-ный зал | Тести-рование |
| **30** | Практи-ческое | 1 | Обучение блокированию | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **31** | Теорети-ческое | 1 | Блокирование нападающего броска. | Спортив-ный зал | Опрос |
| **32** | Практи-ческое | 1 | Блокирование нападающего броска. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **33** | Практи-ческое | 1 | Одиночный и двойной блок | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **34** | Практи-ческое | 1 | Сдача контрольных нормативов по ОФП | Спортив-ный зал | Соревно-вание, тестиро-вание |
| **35** | Практи-ческое | 1 | Игра-соревнование | Спортив-ный зал | Соревнование, открытый урок |
| **36** | Практи-ческое | 1 | Учебная игра. | Спортив-ный зал | Соревнование |
| **37** | Практи-ческое | 1 | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **38** | Практи-ческое | 1 | Закрепление подачи мяча | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **39** | Практи-ческое | 1 | Контроль приема мяча после подачи. | Спортив-ный зал | Тести-рование |
| **40** | Практи-ческое | 1 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **41** | Практи-ческое | 1 | Развитие силовой выносливости. | Спортив-ный зал | Практи-ческое задание |
| **42** | Практи-ческое | 1 | Блокирование нападающего броска с передачи. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **43** | Практи-ческое | 1 | Блокирование нападающего броска с передачи. | Спортив-ный зал | Соревнование |
| **44** | Практи-ческое | 1 | Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **45** | Практи-ческое | 1 | Закрепление нападающего броска. | Спортив-ный зал | Само-анализ |
| **46** | Практи-ческое | 1 | Прием мяча после передачи в сетку | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **47** | Практи-ческое | 1 | Закрепление приема мяча от сетки. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **48** | Практи-ческое | 1 | Учебно-тренировочная игра. | Спортив-ный зал | Игра, соревнование |
| **49** | Практи-ческое | 1 | Прием мяча в падении. Передача мяча. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **50** | Практи-ческое | 1 | Приём мяча с подачи. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **51** | Практи-ческое | 1 | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. | Спортив-ный зал | Практи-ческое задание |
| **52** | Практи-ческое | 1 | Приём мяча на месте и после перемещения. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **53** | Практи-ческое | 1 | Учебно-тренировочная игра. | Спортив-ный зал | Игра, соревнование |
| **54** | Практи-ческое | 1 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **55** | Теорети-ческое | 1 | Приём мяча с подачи. | Спортив-ный зал | Опрос |
| **56** | Теорети-ческое | 1 | Закрепление технических приёмов | Спортив-ный зал | Опрос |
| **57** | Практи-ческое | 1 | Формирование навыков командных действий | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **58** | Практи-ческое | 1 | Обучение действиям игрока в защите. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **59** | Практи-ческое | 1 | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. | Спортив-ный зал | Само-анализ |
| **60** | Практи-ческое | 1 | Закрепление технических приёмов в защите. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **61** | Теорети-ческое | 1 | Обучение командным тактическим действиям. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **62** | Практи-ческое | 1 | Страховка игрока слабо принимающего подачу. | Спортив-ный зал | Педаго-гическое наблю-дение |
| **63** | Практи-ческое | 1 | Закрепление нападающего броска. | Спортив-ный зал | Само-анализ |
| **64** | Практи-ческое | 1 | Учебно-тренировочная игра | Спортив-ный зал | Соревнование |
| **65** | Теорети-ческое | 1 | Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. | Спортив-ный зал | Опрос |
| **66** | Практи-ческое | 1 | Учебно-тренировочная игра. | Спортив-ный зал | Игра |
| **67** | Практи-ческое | 1 | Учебная игра по правилам соревнований. | Спортив-ный зал | Соревнование |
| **68** | Практи-ческое | 1 | Учебная игра по правилам соревнований. | Спортив-ный зал | Соревнование, тестиро-вание |

**Оценочные и методические материалы**

**Игры с перемещениями игроков**

**«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

**Игры с передачами мяча**

**Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

**«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

*Варианты*

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10. Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**11.Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12.**Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. **Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. **«Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант.По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

**«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

**«Лапта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

**Игры с передачами мяча через сетку**

**«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной

колонны.

**Игры с подачами мяча**

**«Сумей принять».**Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

**Игры с атакующим ударом**

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

«Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в

зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Словарь терминов и определений**

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Линия нападения - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Обманный удар - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас - передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

**Список литературы**

1.3даневич А.А. Физическая культура 5-11 классы.: Программы общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение,2016

2. Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол: пособие для учителей методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, В.В.Маслов.-М.: Просвещение,2011